
Michaela Hrubá se chystá odrazit ještě výš

Michaela Hrubá se chystá odrazit ještě výš

Od patnácti let se pohybuje ve vysoké atletice. Vždyť už dokázala flopem překonat laťku ve výšce 195 centimetrů. Seriál *Sportovci UK* přináší rozhovor s [Michaelou Hrubou](#), studentkou Fakulty tělesné výchovy a sportu UK, která po roční zdravotní pauze touží po atmosféře velkých závodů.



Patrně nemůže být pro nikoho těžší vrátit se tam, kde byl před zraněním, jako pro sportovce. Zvláště, patříte-li mezi nejlepší ve své disciplíně a pravidelně se prosazujete na významných evropských či světových akcích. Během zdravotní pauzy se vaše tělo snaží vzdorovat, vždyť už si během uplynulých let tolikrát „sáhlo“ na dno. Navíc se vám hlavou honí myšlenky, zda právě se zraněním nepřišel čas začít žít „normální“ život.

To ale není případ Michaely Hrubé. Setkaly jsme se na tréninku na Stadionu Evžena Rošického. Je jen málo míst, jsou-li vůbec nějaká, která by v České republice mohla konkurovat s geniemi loci tohoto atletického svatostánku. Právě zde můžete skoro denně potkat dlouhonožnou blondátou dívku. Z každého jejího pohybu, ze všeho co udělá, je znát vnitřní klid a absolutní soustředěnost.



„Má

to v hlavě nastaveno tak, že brzy může skákat dva metry a stát se světovou výškařkou vozící velké medaile. Je radost s ní pracovat, navíc je cílevědomá a pracovitá,“ hodnotí svou svěřenkyni Jaroslav Bába (*bývalý reprezentant ve skoku do výšky s osobním rekordem 234 cm, držitel např. bronzové medaile na halovém MS v Budapešti a na LOH v Athénách v r. 2004 – pozn. red.*). Ten spolu s Františkem Ptáčnickem (*bývalý československý, resp. český sprinter, např. bronzový z halového ME 1987, kde zaběhl dosud platný český rekord 6,58s v běhu na 60 m – pozn. red.*) připravují Michaelu nově, zhruba rok a půl. „Naše spolupráce začala výronem kotníku támhle u té fotbalové branky,“ ukazuje a vrací se o rok zpět František Ptáčnick. Toto zranění nastalo jen krátce poté, co se Míša pomalu začala zotavovat po zranění

kolene v květnu 2019. „Snažíme se spolu dostat se zpět, ale chvílku to potrvá. Nechceme nic uspěchat,“ dodává



Ptáčník.

Mišo, jak se máte?

Momentálně, po roční pauze zaviněné zraněním kolene, jsem zcela zdravá výškařka. Začínám závodit, vracím se postupně do závodního „módu“, tak uvidíme, jak to půjde, ale jinak se mám skvěle.

Co se studia týče, dálkové studium a individuální studijní plán mi umožnil skládat zkoušky v termínech, které nekolidovaly s termíny závodů a zahraniční přípravy. Povedlo se mi díky tomu splnit skoro všechny požadavky: mám úspěšně za sebou zkoušky z druháku, ze třetího ročníku si na příští rok přesouvám už jen pár zkoušek, teď ještě odevzdám jednu semestrální práci a budu ve čtvrtáku. Příští rok na podzim bych ráda složila státní zkoušky. Snad v té době už budu mít po úspěšných startech na olympiádě, univerziádě i mistrovství Evropy a dalších velkých závodech, včetně halových. Všechny je na příští rok odsunula pandemie. A také bych ráda opět vyrazila na soustředění do Jižní Afriky.



S ohledem na zraněné koleno vám pandemie přinesla i kýžený rok navíc. Je to tak?

Za rok může člověk hrozně moc vyrůst. Zvláště teď, kdy jsem stoprocentně fit, jsem připravena trénovat naplno a dávat do tréninku vše. Včetně regenerace. Během té roční přestávky jsem se naučila spoustu nových věcí. Začala jsem spolupracovat s fyzioterapeuty, se kterými dělám cviky zaměřené přesně na mě, na mou disciplínu. Teď už si prostě nedovedu představit, že by v mém tréninkovém plánu chyběla následná regenerace. Začala jsem zkrátka naplno žít život profesionálního sportovce. A to jsem předtím vůbec neznala.

Jak probíhá vaše léto?

Od pondělí do pátku, někdy až do soboty dopolední trénink zde. Prostě jako každý jiný den. Opravdu nějak nepocítuji, že by se léto lišilo od jiných období. Na rozdíl od běžných lidí. Oni si na léto plánují dovolené, my máme s létem spojen především vrchol sezony. A to „naše léto“ začíná třeba až v září, od všech závodů a přípravy máme někdy i měsíc klídek. Letos se s největší pravděpodobností nechám hýčkat v lázních (*úsměv*), kde zcela vypnu a budu mít *full service*. Pojedu tam s rodinou, takže se společně užijeme v totálním klidu. Já už vlastně od svých patnácti nebydlím doma s našima. Nejdříve to byl internát v Brně, pak jsem začala jezdit na soustředění a závody, teď bydlím v Praze... Zkrátka jsem si už zvykla na trochu kočovný život sportovce.



Když ráno vstanete, poznáte na sobě, jaký den je před vámi, jak se vám bude ve skokanském sektoru dařit?

To na sobě pozná asi každý, a nemusí jít o vrcholového sportovce. Akorát s tím rozdíl, že u sportovce hraje podstatnou roli jeho fyzická kondice. Máme to zkrátka trochu složitější. Pak na závodech, nebo vlastně i na tréninku po rozklusání a rozcvičení poznám, jak na tom jsem, jestli to ten den bude za něco stát. Samozřejmě aktuální stav může ovlivnit například i špatná nálada, ale je třeba umět se sebou pracovat.

Bohužel se i díky pandemii nedá nic plánovat. Vlastně vše řešíme ze dne na den. S trenérem jsme si vytyčili dvě možné cesty. Bylo by fajn, kdyby se mi po dlouhé době podařilo zase vyjet ven a potkat se s lidmi, se kterými jsem byla zvyklá na velkých závodech soutěžit. Hlavně se dostat do závodní atmosféry. (*Na začátku srpna byla na Mistrovství ČR v atletice v Plzni druhá s výkonem 186 cm - pozn. red.*)

Máte za sebou určitý „restart“, jste teď hladová po nových výzvách?

Každý návrat je těžký. Samozřejmě něco jiného by bylo, kdybych věděla, že přijdu na stadion a skočím dva metry. Člověk se doslova těší dosáhnout dobrého výsledku. Právě ten je důvodem, proč každý den vstanete a jdete makat: skákat, běhat, posilovat, ... Když si nejste tak úplně jistá, zda budete na závodech úspěšná na 180 centimetrech nebo jen na 170, pak je situace dost odlišná. Přesně to jsem zažila na únorovém halovém mistrovství. Týden před závody jsem v tréninku bez problémů na první pokus překonávala laťku ve výškách od 160 až po 180 cm.



To nás s trenérem utvrdilo v rozhodnutí mistrovství se zúčastnit. A závod? Více méně propadák. Prostě se to stává, i sportovní život je jak na vlnách. Hlavní je se nesložit. Člověk musí být odolný a mít to v hlavě srovnané. A k vaší otázce: chci nebýt zase tak hladová, abych v uvozovkách rvala tartan. Protože když očekávaný výsledek nepřijde, následná frustrace je ubíjející. Spíše chci jít do každé výzvy s pocitem, že na tréninku mi to šlo, proto je šance na závodech něco skočit. A když to nevyjde? Všechno se děje pro něco.

I vlastně dnes na tréninku: až na dva skoky nic moc. Stačí jeden, dva vydařené pokusy, abyste získala sebevědomí a chuť porvat se s další výškou. V hlavě se vám bleskově „oživí“ staré pocity, které člověk míval, když překonával vysoké výšky.

I v mladém věku už máte za sebou poměrně dlouhou kariéru světové skokanky. Jaké to je?



Měla jsem to štěstí, že od svých patnácti let mé výkony stále stoupaly. Stagnace nastala přechodem do seniorské kategorie. Nerada bych, aby to znělo jako klišé, ale asi pak bylo potřeba, abych spadla na dno. Abych se zase odrazila. A já pevně doufám, že se odrazím ještě výš!

Dokážete odhadnout, jak dlouho vás bude atletika ještě bavit?

Jsou výškařky, kterým to skáče i po třicítce, proč bych mezi ně neměla patřit i já? Kdyby průběh mé kariéry byl „normální“, tedy kdybych se na vrchol dostala po dvacítce, tak bych byla automaticky považována za novou mladou naději. Ale skáču už dost dlouho, tak doufám, že jsem ještě pořád brána jako mladá atletka (*smích*). Když zdraví vydrží, je škoda nepokračovat. Samozřejmě je třeba počítat i s tím, že to jednou nepůjde. Proto se třeba v poslední době snažím

investovat do nemovitostí. Ale prostředí stadionu bych nerada zcela opouštěla, pořád bych mohla využít své vzdělání z FTVS a zkušenosti při práci trenérky.

Najde se ve vašem životě ještě prostor pro další aktivity, u kterých umíte na skokanský sektor zapomenout?

Mám spíš aktivity v neaktivnosti: ráda odpočívám, prostě jenom ležím. Taky mě baví něco dobrého si uvařit. A těší mě, když mohu vypnout při procházkách přírodou s mým psem, labradorem Benem.



Čím si děláte radost?

Když udělám zkoušku a skončí díky ní hektické stresující období příprav, tak nepohrdnu dobrým jídlem. Miluji asijskou kuchyni. Mám už ve svém okruhu vytipované „své“ restaurace, kam chodím na jistotu. Když pak někdy nastane změna v jídelníčku, přiznávám, je to pro mě fakt dost stresující (*směje se*). Ráda posedím v čajovně, nebo si zajdu na dobrou kávu.

Jakou máte neřest?

Možná, že hodně jím. Občas se musím dost hlídat. (*Po chvílce zamyšlení.*) Nevím, jestli tvrdohlavost lze považovat za zlovyk, tou jsem možná „postižená“ – ale na svou obhajobu tvrdím, že ve sportu je tvrdohlavost spíše plus: když si na tréninku řeknu, že ještě přidám další skok, tak to prostě dám... asi by to mohl být problém v běžném partnerském životě (*smích*). Jinak nejsem konfliktní člověk. Jsem spíše samorost, který si vystačí sám, velké skupiny lidí moc nevyhledávám. Mám zkrátka okruh svých nejbližších, o kterých vím, že se na ně můžu spolehnout a jsem za to ráda. Jen mě nesmí vytočit, když jim dám na výběr – třeba co si dáme k večeři, a odpověď zní: „nevím, něco vymysli“. To mě vytočit dokáže.

Míšo, ještě za vámi nepřišli zástupci obce, že by po vás v Bořitově pojmenovali třeba ulici?

Zatím ne (*smích*). Možná jsem ještě nedosáhla těch správných výsledků. Třeba by nabídka přišla, kdybych vyhrála olympiádu nebo mistrovství světa. Uvidíme.

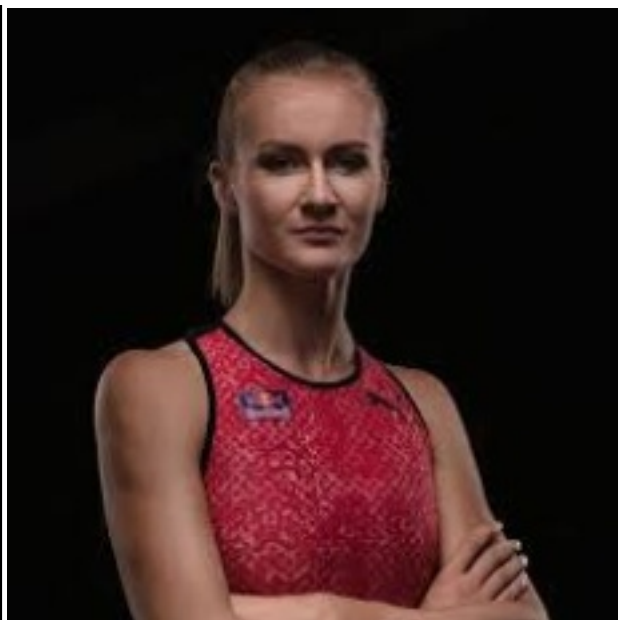
Kolik bude podle vás nutné v Tokiu skočit pro zlato?

To je velice těžké odhadnout. V Pekingu v roce 2008 bylo třeba skočit 205 cm, stejně jako v Londýně 2012. V Riu v roce 2016 už stačilo jen 197 cm. Ale kdybyste se mě zeptala, za kolik bych byla spokojená já, byla by odpověď snazší. Český rekord je 200 cm (z roku 2000 jej drží Zuzana Hlavoňová – pozn. red.), takže cokoli nad dva metry by bylo fajn!



Michaela Hrubá (22)

Studentka 4. ročníku Fakulty tělesné výchovy a sportu UK, obor trenérství. Pochází z Bořitova, obce v okrese Blansko. S atletikou začala v osmi letech v Blansku, pak se i díky studiu přesunula do Brna, dnes závodí za Univerzitní sportovní klub Praha. Než si ji zcela získal skok vysoký, byla úspěšná v sedmiboji, zkoušela to i v trojskoku. Před atletikou se krátce věnovala cyklistice a plavání.



První velký úspěch ve výškařské kariéře zaznamenala na Olympiádě dětí a mládeže v roce 2013. Od té doby sbírala medaile na řadě evropských i světových soutěžích (např. zlato na MS do 17 let v roce 2015, byla juniorská mistryně světa v roce 2016, juniorská mistryně Evropy v roce 2017, skončila šestá na ME 2018 a bronzová ve finále atletického seriálu Diamantová liga v roce 2018). Jejím šťastným číslem je 14, osobním rekordem je 195 cm v hale a 194 cm venku. Cílem je překonat laťku ve výšce 200 cm.